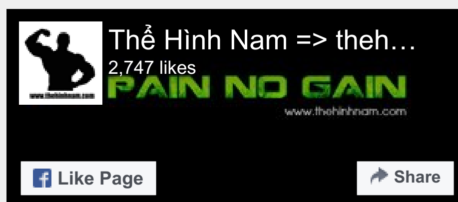


THỂHÌNHNAM.COM NO PAIN NO GAIN



# 10 lời khuyên giúp bạn tăng cân nhanh hơn






**Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!**



Bạn đang muốn tăng cân? Bạn thấy tăng cân thật khó với mình? Hãy xem qua 10 lời khuyên này, chúng sẽ giúp bạn tăng cân dễ hơn nhiều đấy!

- Những sai lầm nguy hiểm cần tránh khi tập thể hình tăng cân
- Cách tăng cân cho các anh chàng gầy gò bằng phương pháp tập GYM

Trước khi chúng ta bàn bạc vềcách tăng cân, hãy tìm hiểu là làm thế nào để biết được mình quá gầy. Đơn giản, hãy kiểm trachỉ số BMI của bạn. Nếu nó dưới 18.5, bạn quá gầy.





Chỉ số BMI là trọng lượng cơ thể của bạn chia cho bình phương của chiều cao của bạn (mét). (Chỉ số BMI bình thường ở khoảng 18.5 tới 24.9).

Thể Hình Nam có công cụ để bạn tính chỉ số BMI đây.

Tính chỉ số BMI ngay!

Có rất nhiều sản phẩm hỗ trợ tăng cânở thị trường giúp tăng lượng calo nạp vào hàng ngày, nhưng chúng không có lợi ích gì khi đem so sánh với việc lựa chọn thức ăn thông minh.
Nguyên lý cơ bản cho việc tăng cân rất đơn giản. Calo vào nhiều hơn calo ra. Hãy theo 10 lời khuyên dưới đây.

## 1. Ăn thêm calo

Bạn có thể dùng dùng công cụ sau để tính lượng calo mình cần để tăng cân: Công cụ tính lượng calo cần để *tăng cân*. Trung bình lượng calo hàng ngày cho một nam giới khoảng 2000-2200 calo; đối với nữ, khoảng 1700-1900. Bạn cần ăn thêm 1100 calo hàng ngày so với lượng calo cần để giữ cân để tăng 1 kg mỗi tuần.
Hãy làm toán. Ăn nhiều hơn và ăn ít nhất 5 bữa mỗi ngày.

## 2. Lựa chọn thông minh

Ví dụ, chọn các sản phẩm bơ sữa, thịt cá thay vì bánh mì. Chọn trứng thay vì rau xanh.
Ăn thức ăn có nhiều protein như rau đậu, và thức ăn có nhiều tinh bột như khoai tây, gạo.

## 3. Protein rất quan trọng

Tăng lượng protein nạp vào. Cơ thể bạn cần rất nhiều protein để xây dựng cơ mới.

> Xem thêm: *Tất tần tật về Protein*

## 4. Ăn nhẹ nhiều

Ăn nhẹ/vặt những loại thức ăn nhiều calo (nhưng không có hại) như phô mai, sữa, hoa quả khô, sữa chua.

## 5. Nước uống cũng giúp ích

Uống thật nhiều nước uống có chứa dinh dưỡng và calo: sữa, nước trái cây tươi, nước uống tăng lực là những ví dụ tốt.

## 6. Tập với cường độ cao

Tập aerobic rất tốt, phải không? Nhưng không phải để tăng cân!
Bạn cần những bài tập rất nặng và cường độ cao để tăng cơ (ví dụ Hiit, tập tạ).

## 7. Tập tạ là con đường đúng đắn

Tập trung vào các bài tập tạ và tập các nhóm cơ. Bạn cần tập nặng, không phải là những bài tập nhẹ nhàng. Đối với các bạn nữ, tập tạ sẽ tạo những đường cong rõ nét.
Tạ giúp tăng áp lực và kích thích cơ. Hãy tham khảo các bài tập tạ trên diễn đàn.

## 8. Cường độ tập luyện

Bạn cần tập những bài tập cường độ cao trong thời gian ngắn thay vì các bài tập cường độ thấp trong thời gian dài.

## 9. Creatine

Creatine có thể giúp một vài vận động viên tăng cân. Tuy nhiên cần nhiều nghiên cứu hơn để khẳng định. Nên tham khảo ý kiến chuyên gia.

> Xem thêm: *Tổng quan về sản phẩm hỗ trợ Creatine*

## 10. Kiên trì

Nó có thể mất rất nhiều thời gian, thường là vài tháng, để thấy kết quả của việc tăng cân. Nhiều người thường bỏ cuộc vì họ không thấy kết quả ngay.

Nên nhớ là không một kế hoạch tăng cân nào có thể thành công nếu bạn không kiên trì.
Di truyền đóng một vai trò quan trọng trong việc quyết định cân nặng của bạn. Nhưng một kế hoạch tập luyện, dinh dưỡng tăng cânthông minh sẽ giúp bạn vượt qua cân nặng định sẵn do di truyền.

Kèm thêm tập luyện thể thao thì bạn dễ thành công hơn nhé ! Các bạn có thể xem các bài tập thể hình giúp tăng cântại đây: Bài tập thể hình

**Chúc các bạn thành công!**

NHÃN: Cách tăng cân 1 HOT 32 Tăng cân 7 Tập gym để tăng cân 3

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/10-loi-khuyen-giup-ban-tang-can.html

**CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM** 

Ronaldo tham dự Euro 2016 và các bài tập luyện thể hình của anh ấy




## COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

1 commentaire Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires






**Quân Lương** via Google+ il y a 7 heures - Partagé en mode public

**10 lời khuyên giúp bạn tăng cân nhanh hơn**

Trước khi chúng ta bàn bạc về cách tăng cân , hãy tìm hiểu là làm thế nào để biết được mình quá gầy. Đơn giản, hãy kiểm tra chỉ số BMI của bạn. Nếu nó dưới 18.5, bạn quá gầy. Chỉ số BMI là trọng lượng cơ thể của bạn chia cho bình phương của chiều cao của bạ...

· Traduire

+1 · Répondre

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l




KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp


YouTube 1K

B À I M Ớ I N H Ấ T

## SẢN PHẨM KHUYÊN DÙNG




Viên uống giảm cân cắt nét Shred Matrix

**990,000đ**

Xem hàng

## BÀI XEM NHIỀU

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

## KhỏeĐẹp.vn

- 5 tư thế Yoga cho dân văn phòng xua tan mệt mỏi
  Không có gì ngạc nhiên khi ngồi tại bàn làm việc cả ngày mang đến những tác hại cho…
- 6 công thức làm mặt nạ bia trị mụn cho mọi loại da
  Mặt nạ bia trị mụn kết hợp giữa bia và các nguyên liệu tự nhiên khác tốt cho da…
- 4 loại mặt nạ mật ong tốt nhất, thích hợp với mọi loại da
  Mặt nạ mật ong giúp bạn trị mụn, dưỡng ẩm. Đem lại cho bạn làn da sáng mịn, các…
- Giảm cân kiểu nhật với thực đơn giảm 3kg chỉ trong 7 ngày
  Bạn đang tìm kiếm phương pháp giảm cân nhanh, an toàn và hiệu quả cao? Bài viết này là…
- Bài tập lưng xô Pulldown: Trước hay Sau sẽ tốt hơn?
  Đối với những ai dù là mới đi tập hay đã tập lâu năm thì bài tập lưng xô…

## XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

## THEO DÕI FANPAGE

Thể Hình Nam =>...
2,747 likes
AIN NO GAIN
www.thehinhnam.com
Like Page Share



